

# 回 覧

令和7年度

健康ポイント  
対象事業

『おとなの運動教室』は  
生涯学習課と共催で開催します。  
奇数月に各回3回シリーズで  
楽しく運動できる内容を  
準備しています。

講 師

野中 智恵 先生

フィットネスインストラクター

9月 1日(月)

9月 8日(月)

9月29日(月)

今月は…

ピラティス

# おとなの運動教室

対 象

みなかみ町に住所のある

**40～64歳**

運動しても

差しさわりのない方

ピラティスには自律神経を  
整える効果があり、ストレス  
解消も期待できます。  
頭がすっきりして、爽快感も  
得られます！

「胸式呼吸」と「正しい動かし方」を意識して、  
自然な美姿勢を習得してみませんか♪

期間中、活動量計を貸し出しします。

初めての方、男性の方、身体が  
硬い方でも安心して  
ご参加いただけます！



時 間 : 13:30～14:45  
会 場 : みなかみ町保健福祉センター  
(みなかみ町月夜野118)

持 ち 物 : 飲み物・タオル

MINAKAMI HEARTカード または 携帯アプリ(お持ちの方)

問い合わせ  
申し込み先

二次元コード または お電話にてお願いします。

子育て健康課 健康推進係 0278-62-2527



【こちらから申込】